

Откройте мир без курения!



Узнай,
КАК
бросить курить

Зачем?????

demotivatorpics.ru



Бросить курить?
А зачем?



Курить - это кайф

DEMOTIVATORS.RU

Увы... Так считают многие...

Отказ от курения поможет не только
Вашему здоровью, но и Вашему
кошельку.



Значительная экономия денежных средств

- ✓ Курильщики тратят более 1500 рублей на сигареты в месяц
- ✓ Снижение расходов на лечение заболеваний связанных с курением

Повышение работоспособности

Снижение количества дней на больничном

Бросив курить Вы:

1. **БУДЕТЕ** чувствовать себя
моложе и энергичнее
2. Больше **НЕ БУДЕТЕ** искать
в сигарете спасение от стресса
и негативных эмоций
3. **БУДЕТЕ** наслаждаться
улучшением вкуса и обоняния
4. **БУДЕТЕ** более успешны в
интимной жизни



Вы хотите бросить???

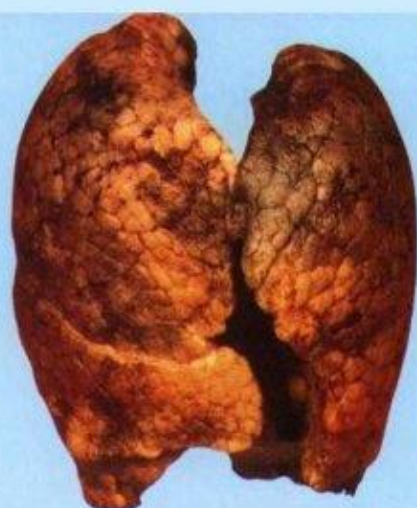
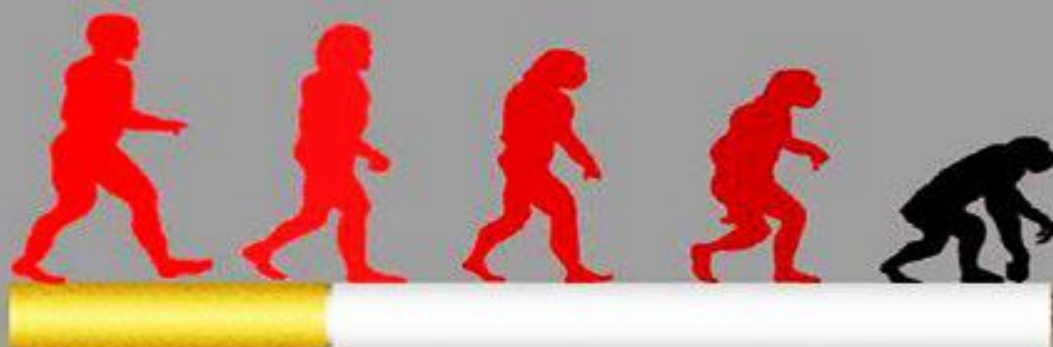
70% курящих хотят бросить, но:

- только 5% бросают курить с помощью силы воли
 - в среднем каждый предпринимает 5-7 попыток отказаться от курения
 - бросить курить сложно, но можно: практически сразу Вы начнете ощущать преимущества отказа от курения
- ## Польза для здоровья

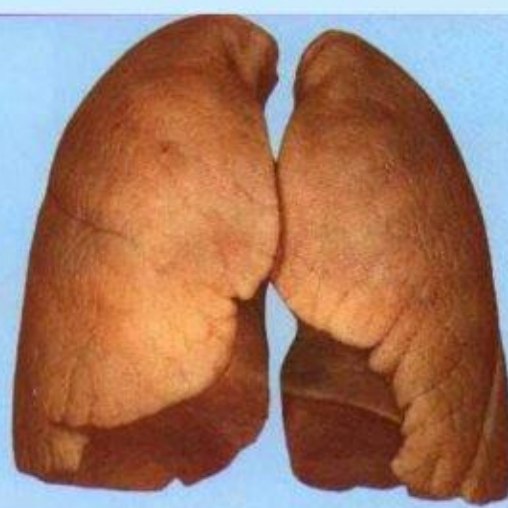


Никогда не поздно!!!

С курением цель твоей жизни может пройти мимо.



**Лёгкие
курильщика**



**Лёгкие человека
некурящего**

СКАЖИ НЕТ БОЛЕЗНЯМ!

Эти яды могут
вызывать серьёзные
заболевания

И даже раковые
заболевания

Заболевания
лёгких и бронхов

Рак ротовой
полости и пищевода

Нарушения в
работе сердца
даже в молодом
возрасте

Рак лёгких

Язву желудка

Рак желудка и
поджелудочной железы

Различные
мочевые
нарушения, даже
импотенцию

Рак почек

Нарушение
кровотока в
ногах и даже
гангрену

Рак мочевого
пузыря

Поэтому скажи курению НЕТ СЕЙЧАС!



Какое средство Вам поможет???



ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ

MyPlakat.ru

16 способов бросить курить

1. Выпейте стакан воды или фруктового сока.
 2. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов /но не задерживайте дыхания/.
 3. Пойдите прогуляться.
 4. Сделайте несколько легких физических упражнений.
 5. Сделайте несколько упражнений на вдох - выдох /руки вверх - вдох - потянуться; руки вниз - выдох - расслабиться/.
 6. Сосчитайте от 100 до 1.
 7. Займитесь Вашим любимым делом.
 8. Почистите зубы мятной зубной пастой.
 9. Примите прохладный, а потом теплый душ; затем слегка разотрите тело полотенцем.
 10. Сжуйте морковь или сельдерей.
 11. Грызите семечки.
 12. Жуйте жевательную резинку.
 13. Обратитесь за поддержкой к приятелю.
 14. Выпейте стакан молока.
 15. Повторите несколько раз фразу: "Я счастлив(а), что бросил(а) курить".
 16. Посмотрите на часы и отложите сигарету, по крайней мере, на одну минуту; потом - еще на одну; потом еще на пять минут.
- ДАЖЕ САМОЕ СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ ВЫ ИСПРОБУЕТЕ ВСЕ ЭТИ 16 СПОСОБОВ ОДИН ЗА ДРУГИМ.**

Как Вы понимаете-

Всё зависит только от Вас!!!

Так что дерзайте!!! У Вас всё получится!!!

